

教育とカウンセリング

教育とカウンセリング

前田 文雄*

Applying Counseling Skills in Education

MAEDA Fumio

Counseling skills are useful not only in counseling sessions but also in education and in a wide range of situations we encounter every day. We experience various circumstances in our daily life where knowledge of counseling will help reduce interpersonal and group related problems and promote personal development.

The goal of education is the development of the whole person—her feelings, values, attitudes. It also helps individuals realize their unique power and to encourage them to reach their full potential which is different for each person. The main concern of affective education is the acquisition of a wide variety of knowledge and the cultivation of wisdom—the ability to use that knowledge to make decisions in every phase of life. It is imperative for the educator to detect and unfold distinctive qualities in the students that are favorable if students are unaware of them. To be different is beautiful and we are different because we are human beings. The task of the teacher, therefore, is to help students become independent without destroying their identity and to help them become aware of the need to listen and to cooperate with other people with discretion.

We are gifted with the power to communicate not only complex ideas but also relational messages that are crucial in defining interpersonal relationships. What we communicate and how we do it determine to a great extent the kind of relationship we experience. Understanding people without making a value judgment and building a lasting relationship based on trust are the keys to a good relationship. We all function in different ways shaped by our environment and how we were nurtured. We should not give up our endeavor to understand other people. Our sincere desire and attempt to “feel with” others is important. The outcome may not always be favorable, but we should not be discouraged. We all possess an inborn ability to sense the good will of others. Those who do not seem to possess this ability are simply unaware of this gift. If we can free ourselves from self-concern and self-indulgence, we will be able to achieve peace of mind which will contribute to the mental health of people we encounter every day.

The purpose of this paper is to study and analyze the role of counseling knowledge and skills in increasing self-understanding and improving human relations, thereby contributing to the health and welfare of an organization and its members.

キーワード：人間性カウンセリング、自己理解、人間関係、教育、コミュニケーション

Keywords : humanistic counseling, self-understanding, human relations, education, communication

* 東洋英和女学院大学 人間科学部 教授
Professor, Faculty of Human Sciences, Toyo Eiwa University

1. はじめに

様々な価値観が錯綜する複雑な社会で、自分の信じる道を歩み続ける難しさを痛感する人々が増えている。自分が信じ、大切にしてきた価値観を理解のない管理者に否定され、受け入れ難い判断を強要されると人々は自信を無くし、精神的に健康な状態を維持できなくなる。人はこの様な状況に置かれると、本来誰にでも備わっている自分の能力を最大限に活用し発揮することが困難になる。この状態は、本人にとって不幸だけではなく、その人が所属する組織や集団にとっても大きな損失になる。これは自己理解を深め、人間関係を改善し、住みやすい社会のために活用する時間と労力を自衛のために使う必要が生じるため、人々は疲労し様々な問題が発生し、仕事への悪影響だけではなく、家庭へも影響を及ぼす事になる。この問題を解決するのは容易ではないが、開発的カウンセリングや予防的カウンセリングなど、様々なカウンセリング理論や技術をカウンセリングの現場だけではなく、教育の場や日常生活においても積極的に活用することで改善できる。

また、教育とカウンセリングには多くの共通点が存在する。来談者の気持ちや考え方を重視し、クライアントの自立を目標としているカウンセリングの基本理念を教育にも取り入れることは自然である。私たちは、良い条件が整えば、備えている能力を発揮し精神的に成長できる。これは、カウンセリング理論の一つであり、学習の場においても同じである。

この論文は2003年から本学で担当している、「人間科学基礎演習」を始めとする「心理学関連科目」、および1989年の開学以来担当している、「英語関連科目」の授業や課外活動を通して自分らしく生きるには何が大事で、何をすれば良いかを学生と共に考え、実行してきた活動を中心に、カウンセラーと教員として働く利点と可能性や注意すべき点について述べるのが目的である。また、カウンセラーになるには様々な道があり、資格取得後の選択肢も一つではなく、学んだ知識や経験を活用する場所や方法は、

本人の想像力と機会の数だけ存在する。

2. カウンセラーへの道

私は、幼稚園から大学院までの18年間に、家族の転居で11回の転校を経験した。それまでとは異なる環境や新しい学校で、人間関係を新たに築く事は容易ではなかった。転校した学校で友人を増やし、自分の居場所を確保するため、人間関係を理解し分析する習慣が身についた。当時、カウンセリングや心理学の知識が少しでもあれば、悩みは軽減されていた。この経験は進路の決定に際して影響を与えたのは確かである。

大学卒業後、弱い立場の人々の役に立ちたいという気持ちが強まっていた。これは上智大学で開催されていたカトリックの勉強会(catechism)に2年間参加し、司祭の助手として洗礼希望学生の勉強会を司祭の代わりに行う様になっていたことも影響している。実際、司祭の道を進められる事もあった。

進路に関する三つの選択肢

人の役に立つ仕事と考え、思いついた方法は次の3つである。

1. 財産を貯め、その財産を人々の為になる活動に使う。
2. 福祉士またはカウンセラーとして援助を必要とする人々と接する仕事に就く。
3. 教員になり、弱い立場の人々のために働く人材を育てる。

当初は一つ目の選択肢を実行するため、銀行への就職を考えた。大学最終年の夏にドイツのドレスナー銀行から内定を得たが、銀行員と銀行家の違いに気づき、目的を達成する手段としては現実的ではないと判断し辞退した。二つ目は、直接人と接するソーシャルワーカーやカウンセラーという選択肢であった。その実現に向け、上智大学外国語学部英語科を卒業後、同大学の国際部(後の比較文化学部)に学士入学し、英語で心理学の勉強を始めた。最終的には、三つ目の選択肢である、教員の道を選ぶ事になる

が、アメリカの大学院で修士課程を終了し帰国した時には、カウンセラーを目指していた。

3. スクラントン大学 (University of Scranton)

3.1 奨学金

1975年当時、日本には公的なカウンセラー資格は存在しなかった。1988年に日本臨床心理士資格認定協会が設立され、民間の資格として「臨床心理士」の付与を始めた。そのため、公的なカウンセラー資格を取得できるアメリカへの留学を決意した。アメリカの私立大学の授業料は高額でとても払える額ではなかったが、幸い上智大学と同じイエズス会が運営するペンシルベニア州にあるスクラントン大学大学院で奨学金「Presidential Scholarship」を受けられた。この奨学金は授業料と寮費の合計600万円程を免除されるものであった。食費の支払いは、毎日図書館で3時間働き、そのアルバイト収入で支払うという契約であった。恵まれた奨学金だったが、アルバイト収入の殆どを大学へ戻す必要があった為、厳しい学生生活を経験した。しかし、この有意義な経験は、努力をすれば多くの困難を克服できるという自信にも繋がった。

3.2 大学院のカウンセラー教育カリキュラム

スクラントン大学は男女共学のカトリック系総合大学である。アメリカ北東部ペンシルベニア州スクラントンという小規模な街にある。創立は1888年と古い。大学の規模は学部学生、約3,800名、大学院生、約1,500名で構成されている。カウンセリングプログラムの理論的オリエンテーションは人間中心療法(Person-Centered Approach)であった。上智大学で学んだフロイドの精神分析とは違っていたが、私の価値観との共通部分が多く、理解しやすい理論であると感じた。ここでは多くの貴重な経験をし、信頼し合える大切な友人たちとも出会う事ができた。

Core Courses for Candidacy:

修士号の取得に必要な基本科目

- ・ Educational Research and Literature
- ・ Foundations of Guidance
- ・ Group Dynamics
- ・ Evaluation and Appraisal I
- ・ Scholarly Paper 修士論文
- ・ Comprehensive Examination (口頭試問)

Other Required Courses: その他の必修科目

- ・ Counseling Interview Techniques
- ・ Current Issues in Counseling and Guidance
- ・ Supervised Counseling Experience I
- ・ Supervised Counseling Experience II
- ・ Vocational Development
- ・ Evaluation and Appraisal II
- ・ Developmental Psychology
- ・ Psychology of Adjustment

Electives: 選択科目

- ・ The Sociology of Education
- ・ Utilization of Community Resources
- ・ Behavioral Counseling
- ・ Family Counseling
- ・ Contemporary Theories of Personality
- ・ Elementary School Counseling
- ・ The Role of the Elementary School Counselor
- ・ Seminar: Elementary School Counseling

修士課程2年目には1年間の実習(Practicum)を経験した。この実習では秋学期と春学期に一度、公立の高校 Central High School で正規カウンセラーと同じカウンセリング業務に参加し、個別カウンセリングやグループカウンセリングを行うものであった。私はグループカウンセリングに関心があった為、毎週12名程の参加希望生徒を集め、高校生が抱える人間関係の悩みを始め、様々な問題をテーマにカウンセリングを行った。

大学のカウンセリングセンターでも実習があっ

た。ここでは個人カウンセリング（Supervised Counseling Experience）に参加した。大学一年生のカウンセリングを10回行い、クライアントの同意を得てセッションを録音し、指導教授に評価してもらった。このカウンセリングではクライアントに大きな変化が見られ、ご両親からも感謝されたことを記憶している。

授業では、1週間に数百ページの本を読み、レポートを書き、論文形式のテストを受けたが、高校時代から国際学校で英語のレポートを書く訓練を受けていた事もあり、特に問題を感じなかった。試験の際、時間の延長を考えてくれた教授もいたが、必要のない事が分かり驚かれる事もあった。

さらに Comprehensive Examination という最終口頭試問に合格する事で、ペンシルベニア州へカウンセラーの正式な申請ができた。カウンセラーを目指して勉強していた、社会人やカトリックの司祭などと口頭試問対策の勉強会を開き、想定問答を作成し安心して試験に望む事が出来た。1977年5月にスクラントン大学大学院のカウンセラー教育課程を修了し、同年6月に Commonwealth of Pennsylvania（ペンシルベニア州）から Educational Specialist Professional Certificate（心理カウンセラー免許）が交付された。

4. 教員生活の始まり

スクラントン大学大学院でカウンセリングを学び、帰国後初めて就任したのが上智短期大学だった。それ以降、鹿児島純心女子短期大学、長野清泉女子短期大学、カリタス女子短期大学と、女子学生の教育に関わってきた。

当時は余り感じなかったが、大きな力に導かれながら過ごした、とても恵まれた日々だった。鹿児島純心女子短期大学では、養護教諭コースの学生を対象にカウンセリングの演習を担当し、クラスや合宿、課外活動を通して学生から多くを学んだ。カリタス女子短期大学では社会心理学や英語科教育法を担当し、必要に応じて個別カウンセリングも行った。長野清泉女学院

短期大学では、英語科や幼児教育科の学生を対象にカウンセリングや英語関連科目を担当し、カウンセラーとしての役割も担っていた。

このように、カウンセリングと関わりを持ち続ける事が出来たのは、学長をはじめとする様々な人々の理解があったからである。管理者のカウンセリングに対する考えが不正確な知識や情報に基づいて形成されると、適切にカウンセリングを行う環境を整え難くなる可能性がある。幸い、鹿児島純心女子短大、清泉女学院短期大学、そしてカリタス女子短期大学では、管理者からの積極的な勧めもあり、カウンセリングに関連する授業を担当すると同時に、個別カウンセリングやグループカウンセリングをも行う事ができた。これらの大学では専任のカウンセラーとして就任した訳ではないが、心理カウンセラーの資格と知識を生かしながら、教員としての役割も果たせた経験はとても貴重で、有意義なものであった。

5. カウンセリングと教育現場の人間関係

カウンセリングはクライアントとカウンセラーが相互信頼に基づいた対等な立場で進められるのが基本である。相手の立場や価値観などを尊重し、カウンセラーの価値観を押し付けたり指示したりしないため、非指示的アプローチ（non-directive approach）とも呼ばれている。教育現場でも学生と教員の信頼関係は重要であるが、授業などの性質上、教える・指示する・評価するといった側面がある為、必ずしも平等な立場を維持できるわけではない。しかし、教育現場でカウンセリングに近い平等で信頼し合える関係を築き、学生が学びやすい環境を整えることは可能であり、望ましいことでもある。また、特別な場合を除きカウンセラーは、自分自身の体験や感情をクライアントに伝えることはないが、教員は自分の体験が学生の役に立つと考えた時には、それを積極的に伝えることでカウンセラーの体験を参考にクライアントが直面している問題に活用できるようになる。

6. 東洋英和女学院大学での実践

教員生活で最も長く在職する事になった東洋英和女学院大学では、それまでに経験も想像もしたことのない様々な人々と出会い、多くを学んだ。中でも優しく思いやりのある学生達との出逢いには助けられた。就任当時、大教室での講義に慣れていなかった私に対し「先生頑張って」と大きな声でよく励まされた。また、開学当時は同僚にも恵まれ、直面する多くの問題に対応するため長い時間話し合い、様々な方法を模索しながら解決へと進むことができた。

東洋英和女学院大学の良さの一つは学生と教員の距離が近く、話しやすいとの評価がある。この雰囲気は開学当時から続いている。その頃の学生数は200名程であったため、一年生を担当していた教員の研究室の扉は常に開いていた。その結果、学生が休み時間や空き時間に自由に入出入りし、様々な話題について語り合う機会が多く存在した。互いに時間を忘れて学問だけではなく、友人関係などについても心を開いて何時間も話し合った。大学の規模は大きくなり、話をしたことのない学生と教員は増えたが、開学当時から心がけている誰とでも挨拶をする習慣を継続する事で、様々な出会いを経験できた。

6.1 学生との信頼関係が重要

教員がカウンセラーとしての役割を果たす時、学生と教員の信頼関係が築かれているかが重要になる。授業や学問に関する悩みは勿論のこと、友人関係や自己理解に関する相談を授業でも接しているカウンセラーに心を開いて話せるかが課題になる。学生は普段から教員の授業やクラスの運営を観察し、様々な価値観、発言、そして振る舞いを評価している。安心して個人的な相談が出来るかを常に見守っているのが現実である。一見、関心がなさそうに見える学生でも、教員をしっかりと観察していることに感心する。これは適宜行っている学生の授業アンケートをはじめ、授業中の発言やソーシャルメディアでの発信などからも読み取ることができる。

6.2 精神的負担の軽減

授業では、内容や方法、そして技術的な面のみに注目するのではなく、学生の授業中の精神状態、学習目的、クラスの雰囲気、そして学生と教員の信頼関係などにも目を向けることが重要である。学生は様々な理由や目的をもって授業に参加している。語学を学び世界の人々と意思疎通を図ることを目的としている学生もいれば、それらの人々に出来るだけ近づくことを目的としている学生もいる。また、資格を取得し様々な専門職を目指している学生もいる。中には、特別な目的を持たずに参加している学生もいる。これらの学生に効果的な学習方法の一つに、グループの活用がある。学生が互いに意見を出し合い、助け合うことによって連帯感が生まれれば、教員を満足させるために問題や課題に取り組むのではなく、グループの一員としての人間的つながりが生まれ、他のメンバー達への責任感から努力し、協力し合って結果を出すようになる。

また学生が失敗を恐れず、自由に自分の考えや感じたことを発言できる雰囲気を築き上げることも重要である。しかし、最も大切なのは学生と教員の信頼関係である。客観的に学生を見ることの出来る適切な距離を保ちながら、教員と学生という形ではなく、人間同士として接することが出来れば、学生も安心して教員を信頼して率直な意見を述べられるようになる。教員が学生にただ仕事として接するならば、学生はそれを敏感に感じ取るであろう。教員は学生に多くの影響を与えていることを忘れず、熱心に学生の精神面にも気を配って授業に取り組む必要がある。

6.3 人間性カウンセリングと三つの勢力

20世紀前半のアメリカでは、第一勢力：行動主義 [behaviorism] と第二勢力：精神分析 [psychoanalysis] が心理学とカウンセリングの主流であった。行動療法 (behavior therapy) では、問題となる行動に焦点を当て、条件付けの手法や学習理論などを用いて、問題行動を修

正した。精神分析（psychoanalysis）では、行動に影響を与える、無意識や内面的な動気づけを理解しようとした。第三勢力の人間性心理学 [humanistic Psychology] は 1950 年代に行動主義と精神分析を補足する目的で、人間性を重視する考え方が現れた。人間性心理学では体、感情、考え、感覚、物の見方など人間を構成している部分を総合的に理解することが重要である。代表的な学者やセラピストは Abraham Maslow: hierarchy of needs [欲求階層]、Carl Rogers: person-centered therapy [来談者中心療法]、Rollo May: existential therapy [実存療法]、Victor Frankl: logotherapy [ロゴセラピー] などである。

人間性心理学 [Phenomenological Perspective] では、現象学的視点、すなわち経験を通して物事を見る、あるいは物事が私たちにとってどのような意味を持つのか、私たちがどのように感じているかが重要である。また、人間性に関する考え方にも以下のような特徴がある。

1. 人間は善でも悪でもない。性善説・性悪説のどちらの考え方もしない。
2. 体、感情、考え、感覚、物の見方などは相互に働き一人の人間として機能している。
3. 人間を理解するには、その人の置かれている環境と共に見る必要がある。
4. 人には、自分の感情、考え、感覚、物の見方などを認識する能力がある。
5. 人は、自分の行動や歩む道を自分の意思で選択することが出来る。

人間性カウンセリングの目標

真正（Authenticity）の特徴は

1. 現在の自分や、自分の置かれている状況を認識し、
2. どのように生きるかを選択し、
3. その決断に責任を持つことである。

この目標を達成するためには、自己とのコミュニケーションを改善する必要がある。クライアントはカウンセラーとの信頼関係を通して、これらの目標を達成できれば、他者とも効

果的に意思疎通ができるようになる。社会に適応できていない人は自己とのコミュニケーションが円滑に行われないため、他者とのコミュニケーションに問題が起こっている事が多い。意識していない自分は制御できないが、考え方や行動に影響を及ぼす。これは他者からのフィードバックや自己理解を深める活動などを通して気づきを通して制御できる様になる。人間性カウンセリングではこの無意識で隠れた領域を可能な限り減らし、意識している領域を増やすことで、その人本来の能力を最大限発揮できる様にすることは重要な目標である。

7. カウンセリングとエクレクティク・オリエンテーション (Eclectic Orientation)

カウンセリングは、様々な理論的な立場や考え方に基づいて行われている。しかし、一つの方法だけでは、限界があるため、基本となる理論を中心に、他の方法も体系的に活用するカウンセリングが主流である。

多くのカウンセリングでは、先ず信頼関係を築き、次に問題を明確にし、さらに目標の優先順位の設定をした後、最後に問題解決の決意とカウンセリング成果の評価する基本的ステージに沿って進められる。基本的なカウンセリング・スキルである、傾聴、コミュニケーション、援助スキルなどを効果的に活用することで、クライアントの成長を援助することができる。これらのスキルを教室やガイダンス（教育相談）などで使用する場合、多くのエネルギーと精神的余裕が必要であり、教員にとって大きな負担になる可能性がある。また学生の抱える様々な問題に共感し、強い影響を受け、客観的な判断が出来なくなる事にも注意を払う必要がある。適切な距離を保ちつつ、相手の状況や気持ちを理解し、信頼関係を築くことが重要である。

7.1 人間性カウンセリングとアフェクティブ・アプローチ (Affective Approach)

人間は本来、状況や条件が整えば、自分の能

力を最大限に発揮する方向へ進む傾向がある。カウンセリングを通して、自己理解を深め、他者とのコミュニケーション能力を向上させ、相互理解を深め、良い人間関係を築くことが重要な目的のひとつである。

人間中心療法ではカウンセラーの知識や技術ではなく、態度（心構え、姿勢）が最も重要である。これらの三つの条件が整う事がカウンセリングを始める前提条件である。

1. Empathic Understanding [共感的理解] (客観性を保ちながら相手の世界を理解する)
2. Unconditional Positive Regard [無条件の肯定的な受容] (ありのままの個性を尊重する)
3. Congruence [自己一致] (考え、言葉、行動が一致している)

人間中心療法を用いたカウンセリングに於いてクライアントは、次の様なステージを経て変化して行く。

1. 最初はクライアントの自己概念と、他人との関係を通して見える、あるいは感じる自分が一致していない為に自己概念と周囲の目や見られ方に矛盾が生じている。他人から認めてもらうために、自分の本当の気持ちを抑えているところに問題がある。自分を大切にすると気持ちあるいは自己肯定感が低いため他人の評価を気にし過ぎる傾向がある。
2. カウンセラーの知識、理論、や技法ではなくカウンセラーの態度 [共感的理解、無条件の肯定的な受容、自己一致] がクライアントの中に変化をもたらす。
3. クライアントはカウンセラーとの信頼関係に支えられ、今まで抑えていた、あるいは否定してきた内面を探ることが出来るようになる。
4. 今まで認めることを恐れていた感情を表現し、認められるようになる。
5. 自分の弱い面も、強い面も認識し受け入れる。
6. 自己肯定感が増し、他人の評価や期待に影響されなくなる。
7. そして精神的に成長し、自分の能力を発揮

できるようになる。

この段階に到達したクライアントは、直接的な自己肯定・容認が確立されているため、他人の評価に頼ることなく自分の存在価値を見出すことができるようになる。またクライアントは失敗を恐れず、様々な挑戦をするため、隠れた能力にも気づき、それをさらに育てることが可能になる。

7.2 交流分析 (Transactional Analysis) の カウンセリング過程

交流分析の理論に基づいたカウンセリングでは、クライアントが理論的裏付けを十分に理解し、自ら積極的に参加することが重要である。そのため、カウンセリングは次のような過程を経て進められる。

1. クライアントとカウンセラーが話し合い、カウンセリングの目標を設定する。またカウンセリングを通して何をどのように達成するかを確認する。
2. 交流分析の基本理論、用語である自我状態、ストローク、人生ゲーム、人生脚本などを説明する。
3. クライアントの状態、例えば考え方、対話の形、行動などを確認する。
4. 子供の時に受けた影響を分析し、幼児期の経験、選択した生き方を確認する。
5. 人生に対する態度を分析する。子供の時に決めた生き方を分析し、適切でない場合は変えられる事を確認する。
6. ゲームを分析する。本当の意図を隠して対話をしていないか、周りの人々から肯定的なストロークを受けられず、否定的なストロークを求める事に慣れ、肯定的ストロークを受け入れられなくなっているかをも確認する。
7. 人生脚本を分析する。子供は親の良い影響も、悪い影響も受けながら、人生脚本を書き、それにしたがって人生を歩む傾向がある。脚本は、私たちの人生を左右するため、悪い脚本は自我状態、対話あるいは、人生態度の分

析などによって、良い脚本に書き換え、充実した人生を歩むことができる。

8. 自己理解を深め、本来の自分を発見する。
精神的に健康な人生態度を保ち、柔軟で現実的な状況判断の出来る成人（Adult）を十分に活用して自立する。

このように交流分析でクライアントは、自分の判断や行動に責任を持ちながら、カウンセラーと共に幼児期に受けた自分にとって重要な人々からの影響を分析し、問題のある場合は、適切に修正し自分で選択した人生を送ることができる。

8. カウンセリングの様々な形（教育現場と日常生活での活用）

8.1 開発的・予防的カウンセリング

（Developmental-Preventive Counseling）

開発的・予防的カウンセリングでは、問題が発生してから対応するのではなく、問題の発生を可能な限り予測し、その発生を未然に防ぐことが重要である。また、たとえ問題が起きても、適切に対応できる能力を普段から養うことを目的としている。さらに次の様な特徴をあげることができる。

- ・健康的な自己肯定／容認：自分の変えられるところは変え、変えられないところは受け入れる。良い部分も弱い部分も自分の個性として受け止める。他人に頼ることなく自分の存在価値を見出せる。
- ・良い自己不満：自己の変えられない部分ではなく、自己実現の障害になるような目標（考え方、感情、行動）に向けられている。
- ・間接的な自己肯定・容認：自己肯定感が不十分な場合、他人から認められることで自分の存在価値を見出すようになる。
- ・直接的な自己肯定・容認／他人の評価には頼らない：心の中で考え、感じている事と、外から見えるものが一致している。

8.2 情操教育（Affective Education）

情操教育の目的は、優しさ、思いやり、自然や動物を愛する心など、人間らしい豊かで自然な感情を育てると共に、偏ることなく様々な分野の知識を身につけ、その知識を自分の成長のためだけではなく、友人やその他の人々のためにも活用することの出来る精神的に余裕をもった学生を育てるところにある。

教育の場においては、個々の科目内容の正確な伝達と理解が第一の目標であるが、複雑な社会の一員として直面する様々な問題を解決するためには、多くの困難な決断をし、自分の歩む道を切り開いてゆく必要がある。自信をもって決断し、間違いに気付いた時には、勇気ある再選択の出来る学生を育てることも重要である。この目標を達成するために教員に出来ることの中には、次のような事柄が含まれる。

1. 授業や課外活動において学生が自由に選択できる機会を増やす。しかし学生が責任ある良い判断が出来るように初めは選択肢を提供する必要がある。
2. 問題の答えを考える場合においても、様々な方向から問題を検討し最も良い答えを見いだせる能力を養うことも重要である。
3. 精神的に成長し、自分の感情の変化を正確に感じ取り、それを率直に認め、支配されるのではなく、感情と共に生活し人間として成長できるようにする。
4. 教員自身も学生の素直な感情の表現に余裕をもって対応出来るよう精神的に成長している必要がある。

学生が内に秘めた能力に気づき、異なる個性や価値観を尊重しつつ互いに刺激し合って成長し続けられる暖かい雰囲気での学習・生活環境を提供することが最も大切である。

8.3 価値観教育（Values Clarification）

価値観教育の基本は何が正しいか、間違っているかではなく、考えたり、行動したりするための基準になるものである。また、価値観をどのように選んだかを確認することが重要であ

る。価値観の習得は、生まれた時から始まっている。成長するにつれて様々な価値と出会い、受け入れたり、拒絶したりし、変化して行く。変化が急激すぎると、自分にとってどの価値が重要なのかを見極めるのが難しくなる場合がある。そのため、大切にしている価値観を習得した理由と過程を理解する必要がある。また、価値観は人生の様々な経験を通して習得する。子供は最も影響を受けた大切に思っている人々の価値を受け入れる傾向がある。しかし、成長するにつれて、他者から習得した価値について考え、どの価値を肯定し、どの価値を押し付けられたと考え捨てるかを判断し徐々に自分の価値観を形成して行く。

価値観教育アクティビティーでは価値観を

1. 自由意志で選んだか [価値観を押し付けられていないか]
2. どのような選択肢の中から選んだか
3. 結果について考えたか
4. この価値を大切にしているか
5. 周りの人々に公表しているか
6. 生活の一部になっているか
7. 人間として成長する手助けになっているかなどを確認する。

周りの人々から押し付けられることなく自由意志で選択した価値こそが重要で、将来様々な決断や選択に迫られた時、選ぶ道を示すことになる。

8.4 問題の解決・決断方法

カウンセリングの基本的ステージは、学生が日々直面する様々な問題の解決に活用することが可能である。またこの方法は、決断する勇気、間違った時にはそれを正す勇気の重要性を学ぶことができる。問題を解決し、重要な決断が必要な時には次のような方法で進めることで、学生は自分の置かれた状況を客観的に把握し、効率よく問題に対応できる。

1. 問題を明確にする。

- ・問題の全体像を把握するために、必要な情報を収集する。
 - ・問題にかかわっている人全員の 関心・心配を理解する。
2. 問題を分析する。
 - ・情報の信頼性を確認し、体系的にまとめる。
 - ・問題解決の妨げになっている 物・人を明らかにする。
 3. 様々な解決方法を考える。
 - ・出来るだけ多くの方法を、想像力を働かせて考える。
 - ・信頼でき、判断力のある人に相談し、助言を求める。
 4. 個々の解決方法を評価する。
 - ・どの方法が目標達成に最適かを考える。
 - ・実行可能かを検証する。
 - ・どのような問題が予想されるかを考える。
 5. 最善と思う解決方法を実行する。
 - ・具体的な実行計画を立てる。
 - ・計画に従って実行し、必要な場合には柔軟に対応する。
 6. 結果を評価する。
 - ・期待した結果が、得られたかどうかを確認する。
 - ・結果に満足できない場合には、解決方法を修正する。

問題を能率よく解決するためには、各段階で的確な判断をする必要がある。

正確な情報を基に、可能な限りの選択肢を考慮し、信頼できる人の助言も参考にして、実行計画を立てる。また自分の判断が正しいかどうか、自信のない場合でも、その時点では最良の選択であると信じることが重要である。勇気を持って計画を遂行し、問題が発生した時には、自分の解決能力を信じて、新たな解決方法を探る。このようにカウンセリングは問題解決の手段としても有効であることが分かる。

問題の解決方法を確実に習得するために、次のアクティビティーを行う。自分の価値観を大切に生活していると様々な葛藤、対立ある

いは問題に直面するが、この活動を通してそれらの問題にどのように対応すれば良いかをグループ活動を通して学ぶ良い方法である。

最初に、今まで直面した葛藤や問題を思い出す。

1. どのような性質の葛藤、あるいは問題だったか。
 2. その問題に対応するために、どのような解決方法を考えたか。
 3. その選択肢は自分や他の人に、どのような結果をもたらしたか。
 4. 問題を解決するために、誰かに助言や援助を求めたか。
 5. 最後にはどのように決断をしたか。結果がどうであったか。自分や他の人にとって満足できるものだったか。
 6. もし、やり直せるとしたら、他にどのような解決方法が考えられるか。
- 次に、現在直面している問題を考える。

1. 今抱えている問題や葛藤の中から解決したい問題をひとつ選び、概要を説明する。
2. どのような解決方法が考えられるか、できるだけ多く書く。
3. それぞれの解決方法を選ぶことによって起こると考えられる、良い結果と悪い結果を挙げる。
4. どの解決方法が一番良いと思うか。
5. その方法を選んで実行した場合、どのような問題があると思うか。それらの問題を取り除くは、どのようにしたら良いと思うかを考え解決方法、予想される問題、そして問題を取り除く方法を挙げる。
6. 解決方法を修正し、いつ何をすれば良いかを考え、実行計画を立てる。

このような活動を通してカウンセリングのスキルを普段の生活にも応用できるようになる。

8.5 電子メディアの活用

カウンセリングは本来、一対一あるいはグループで行うものであるが、時間的な制限が少なく、移動し直接対面することなく行える、電

子メールを使用したオンライン・カウンセリングが増えている。当然、クライアントとカウンセラーの対話に時差が生じるため、通常のカウンセリングとは違った点に注意を払う必要がある。全ての対話は文字で行われるため、表情や姿勢から感情を読み取る事が出来ないだけでなく、重要な情報源である声の調子からクライアントの気持ちを読み取ることができない。そのため、授業や課外活動などで実際に接した経験があり、ある程度人物の分かっている学生に限り行っている。相談内容は進路、人間関係あるいは学業に関する悩みが主である。じっくりと考えて話す傾向のある学生には、自分にとって最善の速さで考え、内容を整理してメールを作成出来るため、落ち着いてカウンセリングを受ける事ができる。これは開発的カウンセリングの視点からも意義のある方法である。単に、言葉で発信するのではなく、気になる事や自分の気持ちを書きとめることで、今まで見えていなかった事柄にも気づくことができるようになる利点がある。しかし、自分の考えや感情を理解できずに悩んでいる学生にとっては、実際に対面してカウンセリングを行う必要がある。また、安全性や個人情報保護の視点から使用するメールは暗号化されたサービスを使用するのが望ましい。現在使用しているメールサービスはスイスのProtonmail、ドイツのTutanota、そしてノルウェーのDisrootである。オンライン・カウンセリングの利点と制限を良く理解した上で実施すれば、カウンセリングを必要としているクライアントに選択肢を広げることができるだけでなく、多くの悩みを抱えながら最後の一步を踏み出せないでいる人々への支えになる可能性を秘めている。

おわりに

教育の重要な目的は学生が自己理解および他者との相互理解を深め、自分の考え、感情、発言、振る舞いを統合し、社会の一員として他者を尊重しつつ、自分をも大切にして成長し続けられるよう、学生と教員が共に考え、必要に応

じて適切に援助することで、学生が自己の能力に気づき、それを伸ばせるよう見守り、導くことである。また、学生が安心して様々な可能性に挑戦できる暖かい雰囲気と信頼関係を築くことも必要である。

さらに、教員は精神的に成長し、情緒的に安定していれば余裕を持って学生の教育に携わることが可能である。それには、組織内の職務に関する管理者の理解は不可欠であり、教員と管理者との信頼関係が存在する事で教員は初めて能力を発揮できる。公正で公平な職務評価を行い、能力に応じた教職員の配置、客観的で説明が可能な将来設計に基づいた政策決定も極めて重要である。人間性カウンセリングの基本的要素である信頼関係と安心して対話のできる雰囲気を作り出す事で、学生と教員が共に成長し、学びやすく働きやすい教育環境を維持できる。

References

- Adler, R. and Rodman, G. (1988). *Understanding Human Communication*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, Inc.
- Asch, S. (1987). *Social Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Association for Humanistic Psychology. (1990). *AHP Member Handbook*. San Francisco: Author.
- Barber, B. (1983). *The Logic and Limits of Trust*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
- Barber-Butterfield, M. (1990). Conceptualizing Affect as Information in Communication Production. *Human Communication Research*, Vol.16 No.4, Summer 451-476.
- Barut, L. G. & Huber, C. H. (1985). *Counseling and Psychotherapy: Analyses and Skills Applications*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Calhoun, J. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw Hill Publishing Company.
- Canfield, J. and Wells, C. (1976). *100 Ways to Enhance Self-Concept in the Classroom*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Corey, G. (1985). *Theory and Practice of Group Counseling*. Monterey, California: Brooks Cole.
- Dahnke, G. and Clatterbuck, G. (1990). *Human Communication*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Dainow, S. (1998). *Working and Serving in Organizations*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- DeCarvalho, R. (1991). *Gordon Allport and Humanistic Psychology*. *Journal of Humanistic Psychology*, 31, 8.
- Elias, F. and Johnson, M., and Fortman, J. (1989). Task-Based Self Disclosure. *Small Group Behavior*, 20, 87-96.
- Fiske, S. (1984). *Social Cognition*. New York: Random House.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2003). *Counseling Skills in Everyday Life*. Hampshire: Palgrave MacMillan.
- Frankl, V. (1997). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the Self*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Hall, S. (1992). Applied Humanism: A Model for Normalized Behavior Programming. *Journal of Humanistic Education and Development*, 31, 22-32.
- Harrison, C., Maples, F., Testa, M. and Jones, P. (1993). Academic Self-Concept of University Students. *Journal of Humanistic Education and Development*, 32, 69-75.
- Howe, L.W. & Howe, M.M. (1975). *Personalizing Education*. New York: Hart. pp.356-359.
- Johnson, D. and Vestermarck, M. (1970). *Barriers and Hazards in Counseling*. Boston: Houghton Mifflin.
- Johnson, D. (1982). *Joining Together*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Koys, J. and DeCotiis, A. (1991). Inductive Measures of Psychological Climate. *Human Relations*, Vol.44, No.3, 265-285.
- LaVerne, W. (1990). *Sociology: The Study of Human Relationships*. Orlando: Harcourt Brace.
- Lindon J. & Lindon L. (2000). *Mastering Counselling Skills*. London: MacMillan.

- Lindgren, C. (1972). *Educational Psychology in the Classroom*. New York: Wiley.
- Ohlsen, M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Raths, L., Harmin, M., & Simon, S. (1966). *Values and Teaching*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Regan, D. (1985). Human Relations for Educators through Staff Development. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 24, 70.
- Ringness, T. (1975). *The Affective Domain in Education*. Boston: Little, Brown and Company.
- Rivers, M. (1968). *Teaching Foreign Language Skills*. Chicago: U. of Chicago Press.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenfield, B. and Gilbert, R. (1989). The Measurement of Cohesion and Its Relationship to Dimensions of Self-Disclosure in Classroom Settings. *Small Group Behavior*, 20, 298.
- Shechman, Z., Weiser, L. and Kurtz, H. (1993). A Value Clarification Intervention Aimed at Affective Education. *Journal of Humanistic Education and Development*, 32, 30-40.
- Shertzer, B. and Stone, C. (1971). *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin.
- Smith, B. (Ed.) (1980). *Small Groups and Personal Change*. London: Methuen, pp.5-10.
- Smith, M. (1977). *A Practical Guide to Value Clarification*. La Jolla, California: University Associates.
- Thompson, Neil. (1996). *People Skills*. Hampshire: MacMillan Press Ltd.

